MAZDAZNAN

MAITRESSE-PENSÉE



N° 27

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE
1960

REVUE TRIMESTRIELLE

SOMMAIRE

MAZDAZNAN

REVUE TRIMESTRIELLE

X DIRECTEUR-GÉRANT ET RÉDACTEUR EN CHEF :
Willy RICKARD, 3, square du Tarn, Paris (17e)

RÉDACTEUR :
C. HUGUENIN, 4, quai Gustave-Ador, Genève

*

ABONNEMENTS :

X France, Pays de l'Union française et Etranger
1 an . 6 NF Le numéro . . . 1,50 NF
Chèques postaux : Rickard, Paris, 5340-79

Suisse : 1 an . 5,50 fr. Le numéro . . . 1,50 fr.
Chèques postaux : I.14094

C. Huguenin, 4, quai Gustave-Ador - Genève

Belgique : 1 an. . 70 fr. Le numéro . . . 20 fr.
Chèques postaux : G. Lemercier, Wavre, 333709

*

*

Le contenu de cette publication est traduit des écrits et discours du Dr O. Z. HA'NISH, à l'exception des articles portant une autre signature

Nous vous prions de bien vouloir payer le montant de l'abonnement 1960 au moyen du bulletin de versement ci-joint. Nos amis étrangers, par mandat international ou par chèque sur une banque ou une agence de voyage. Merci.

système nerveux, le *magnétisme* est l'essence préservatrice de la vie, dans laquelle le corps se meut, vit et existe, son centre étant le cœur.

. . . .

Que le corps physique ne soit pas tout, nous ne le mettons même pas en doute, car tout esprit pensant sait que nous occupons un espace plus grand qu'il n'apparaît à notre vue.

. . . .

Plus les vibrations des circuits magnétiques sont lentes et plus intenses les courants électriques, plus l'individu est matériel, assujetti aux conditions terrestres, et moins développé mentalement.

. . . .

Avant de voir un ami avec nos yeux, nous le percevons dans notre atmosphère magnétique et nous reconnaissons sa présence en elle. Nous savons que, lorsque nous nous trouvons en présence de certaines personnes, avant même de leur avoir touché la main, nous nous sentons repoussés, bien que dans leur extérieur rien ne justifie un préavis défavorable, Nous sentons que notre magnétisme ne fusionne pas avec le leur ; ils troublent les éléments de notre système vibratoire, et ce n'est qu'en retirant, pour ainsi dire, notre atmosphère magnétique du contact de la leur, que nous nous sentons plus calmes et à l'aise.

D'autres fois, à première vue, un regard suffit, un sourire et l'on dirait que nous nous connaissons depuis un temps immémorial. Nous sommes chez nous. Nos ondes magnétiques se fondent ensemble, d'où — paix, silence. Quelquefois, il est vrai, nous nous rencontrons avec des personnes qu'une influence hypnotique, une prévention nous fait tenir à distance, et ce n'est qu'en revenant à nous-mêmes que, peu à peu, nous modifions notre manière de voir. D'autres fois encore, nous nous laissons enthousiasmer par

des gens auxquels, à proprement parler, nous ne trouvons dans la suite plus autant de charme. Il y a des personnes impulsives qui se hâtent de conclure, sous le coup du moment, et qui plus tard ont à s'en repentir.

. . . .

Il est très important que nous cherchions à équilibrer les deux grands facteurs de la vie — l'électricité et la magnétisme — et que nous apprenions à contrôler l'un et l'autre, en vue de notre bien. *C'est la mentalité qui contrôle les courants électriques par les ganglions du système nerveux; le magnétisme, lui, est contrôlé par l'esprit, qui siège au cœur.*

. . . .

Le système nerveux est le facteur qui joue le plus grand rôle dans notre existence physique, parce qu'il est l'organe de transmission de l'électricité, cette force électrique est la vie de la forme en manifestation. Tandis que le magnétisme est le substratum dans lequel le corps, l'âme et l'esprit se meuvent, vivent et existent, l'électricité est pour le corps même la substance qui véhicule sa construction continuelle, la substance sans laquelle la mentalité ne pourrait exercer son activité par l'entremise de la pensée. Or la pensée, qui agit sur les cellules cérébrales à travers la moelle épinière, se manifeste aux sens, à travers le système nerveux, grâce à cet agent générateur, l'électricité.

. . . .

Chez l'homme moyen, le système nerveux n'est pas en pleine activité, ce qui fait que les cellules cérébrales ne peuvent pas dévoiler les grandes et merveilleuses idées qui y sont emmagasinées. Les cellules cérébrales sommeillent, pour ainsi dire, parce que le système nerveux n'envoie pas au cerveau son fluide vivifiant. Il manque d'activité, parce que la plupart des ganglions, ou centres nerveux, sont

dans un état de paralysie. Le cerveau est ainsi partiellement paralysé.

. . . .

Chaque cellule cérébrale renferme en son for intérieur le grand secret de toutes les nombreuses formes en existence dans l'univers, et si toutes nos cellules cérébrales étaient développées, nous verrions cette vie, et toute vie, comme un livre ouvert devant nos yeux. Mais ce cerveau, tel qu'il est actuellement, n'est pas capable de faire son travail. Il est endormi chez le sauvage, parce que le temps de son évolution n'est pas encore révolu, mais chez l'homme civilisé, c'est à cause de l'inactivité des ganglions nerveux.

. . . .

Il y a des temps où nous sommes agités, troublés, en proie à l'insomnie. Si vous travaillez trop fort, vous ne dormez pas bien et de même, si vous vous laissez disperser et distraire, vous gaspillez votre force vitale et en souffrez. Lorsqu'une agréable fraîcheur descend furtivement le long du dos, il est temps d'aller dormir. C'est le moment où la moelle épinière coupe court au flux des idées représentatives et renverse le sens des courants électriques dans le système nerveux, en vue d'accumuler la vitalité et d'engendrer les fluides vitaux destinés à la restauration des cellules. De nuit, ou pendant l'état de sommeil, la mentalité reprend son travail interne, pour la réfection de son instrument.

Si le système est échauffé, ce qui arrive par suite d'une dépense forcée de vitalité, il se produit une surdilatation des ganglions nerveux, ce qui exclut la génération des fluides. Immédiatement, l'état mental est troublé, parce qu'il manque des courants électriques nécessaires pour convoyer la pensée aux sens. Il ne peut pas vibrer librement. Ses courants rencontrent des obstacles. Il s'efforce de ranimer la volonté et la confiance en soi à l'acte d'*inspiration*,

dans lequel les centres nerveux retrouveront la force de remplir leur office.

Les opérations du système nerveux ont été beaucoup trop négligées par la science officielle, toute l'attention ayant porté sur le sang et les parties matérielles, solides du corps. Au stade primitif, la maladie ne résulte pas de l'état du sang, mais d'une production insuffisante d'électricité dans le système nerveux ; ensuite, elle se communique au sang, du sang à la chair, et ainsi de suite.

La cause première de tout phénomène se trouve dans l'invisible. Or c'est dans la moelle épinière, qui est l'organe intermédiaire entre le cerveau et le corps, d'une part, entre le cœur et le cerveau, d'autre part, et qui est le siège de l'âme, que se trouve localisée toute la force de l'organisme. De cette moelle épinière nous voyons se brancher des paires et des paires de nerfs, comprenant des nerfs moteurs et des nerfs sensitifs, des nerfs inhibitifs et des nerfs sécrétoires, qui sont des fibres d'induction et des fibres de conduction. Ces fibres nous les voyons se ramifier en des millions et des millions de nerfs, enveloppant tout le corps d'un réseau si merveilleusement fin qu'on ne peut nulle part appliquer la pointe d'une aiguille sans qu'on la sente, c'est-à-dire sans toucher un nerf. Et chacun de ces millions et millions de nerfs constitue, en lui-même, une cellule distincte,

Tous ces millions de nerfs ne contiennent pas une seule goutte de sang, mais seulement le fluide électrique engendré par les ganglions, tandis que le sang reste confiné dans les artères et veines. Les vaisseaux sanguins s'insèrent parmi les circonvolutions du cerveau, mais le cerveau même n'est qu'un amas de substance nerveuse et il est l'immédiate résidence de l'*état mental*, comme la moelle épinière est celle de l'*âme*, comme le système nerveux celle de la *pensée*, le sang celle de la *vie*. L'*âme* ne pouvant entrer directement en contact avec aucune matière grossière,

agit par l'intermédiaire de l'*électricité*, dont la source est le *respir;* c'est du respir qu'elle tire l'énergie vitale engendrée sous forme d'électricité. L'âme puise l'énergie vitale dans le sang, qui la transmet des poumons, et elle la distribue à chaque cellule suivant ses besoins.

Ce n'est pas l'action du sang sur le cerveau qui engendre la pensée, car, si tel était le cas, nous penserions et raisonnerions en dormant aussi bien qu'en veillant, puisque le sang circule dans le cerveau aussi bien pendant le sommeil que pendant la veille C'est aux nerfs seuls qu'incombe la transmission des messages mentaux et, lorsqu'ils sont occupés à la génération des forces que l'âme emploie à la réfection des organes vitalisateurs des systèmes glandulaires, l'activité mentale se trouve réduite à une phase minimale et nous avons l'impression d'errer à la dérive dans l'état de conscience crépusculaire du rêve. Si nous nous couchons sur le dos, complètement tranquilles, en état de relaxation et attitude de non-résistance, respirant d'une manière égale, une sensation de fraîcheur se répandra dans notre cerveau et s'y distribuera à chaque cellule suivant ses besoins. Cette fraîcheur ressentie, les centres nerveux se contractent et reprennent leur office générateur. Ce faisant, ils reversent leurs vibrations de mouvements circulaires en mouvements elliptiques, et toute pensée cesse.

. . . .

L'électricité est une forme composite du magnétisme, dont elle tire sa force de manifestation. Toutefois l'électricité n'est pas plus du magnétisme que le végétal n'est le terreau sur lequel il croît, mais il peut y retourner. Ainsi l'électricité est un phénomène issu du magnétisme en vertu de son évolution. Elle est une substance automotrice invisible, qui remplit toutes les phases de manifestation de la vie organisée et que le pouvoir mental dirige vers l'acte

voulu, en l'empêchant de s'éparpiller en tous sens, afin que l'action soit normalement contrôlée.

« L'Art de la Respiration »

PRINCIPES ALIMENTAIRES

Une alimentation correcte est la première condition pour maintenir notre corps en parfait état de santé, ce qui est la base de tout développement individuel, harmonieux : mental, moral, psychique et spirituel.

Il faut envisager l'histoire de l'humanité d'un point de vue d'ensemble, pour constater quel chaos d'idées la question de l'alimentation a provoqué. On se rend compte alors, que si la race blanche dont nous faisons partie, s'est élevée au-dessus des autres races, c'est parce qu'elle s'est plus spécialement appliquée à développer les fonctions cérébro-spinales et glandulaires, qui sont intimement liées à la respiration d'une part, à la nutrition de l'autre. La race blanche n'a fait en cela que réaliser le plan même de l'évolution, qui vise à élever l'espèce humaine au-dessus des forces matérielles de l'animalité, par les énergies plus subtiles de l'intelligence inventive.

L'homme primitif ne se sert pour respirer que de la partie inférieure de ses poumons, et par ce fait ne réveille et ne développe dans son cerveau que les cellules qui correspondent aux instincts matériels. Pour subvenir à ses besoins il lui faut de gros muscles, donc une nourriture forte et abondante. Mais si l'homme civilisé essayait de se nourrir comme la brute, il ne tarderait pas à déchoir. Dès qu'une respiration de plus en plus consciente et rythmée a affiné son appareil sensoriel et éveillé dans son cerveau les centres intellectuels, celui-ci donne aux fonctions gastriques une orientation correspondante. L'homme civilisé ne peut digérer ni assimiler la même nourriture

que l'homme primitif, voisin de l'animalité. Un penseur qui absorbe de grandes quantités d'albumines et de graisses perd son originalité de pensée et tombe dans la pédanterie ; son cerveau devient une machine à répéter des leçons apprises. Pour que le niveau de son activité mentale et que sa valeur morale s'élèvent sans cesse, il lui faut assimiler les *énergies essentielles* contenues dans les aliments et en éliminer les tissus grossiers.

La nutrition du cerveau dépend de la respiration, de la réabsorption des sécrétions glandulaires et des aliments. Actuellement, on ne tient pas encore assez compte de cette loi fondamentale. On se rend compte, grâce au bon sens, que le travail intellectuel ne nécessite pas la même nourriture que le travail musculaire, mais dans la pratique les travailleurs l'appliquent bien peu ! En fait, pour entretenir et développer en lui l'esprit de finesse, l'homme qui travaille du cerveau a besoin d'une nourriture beaucoup plus *essentielle*, c'est-à-dire contenant les énergies capables de nourrir la substance nerveuse et cérébrale.

La question de l'alimentation constitue un chapitre de la plus grande importance dans l'étude de l'évolution humaine.

L'histoire de l'humanité commence à nous devenir compréhensible dès que se fait jour dans notre cerveau cette observation fondamentale : les individus ont progressé à mesure qu'ils ont affiné leur nourriture. Chez les insectes, l'exemple des abeilles est frappant : la reine, à l'état de larve ne se distingue nullement des ouvrières, mais elle reçoit une nourriture spéciale, préparée et préalablement mastiquée par les ouvrières. Grâce à cette « bouillie royale », raffinée et facile à digérer, la larve subit une métamorphose particulière ; adulte elle devient femelle-mère de tout l'état, alors que les ouvrières sont asexuées. Les abeilles butineuses et les mâles ont aussi leur nourriture spéciale.

Tout ce qui se passe dans le corps ayant sa répercussion dans le cerveau, une digestion normale est de la plus grande importance, non seulement pour bien accomplir le travail journalier, mais pour obtenir un développement mental, psychique et spirituel.

Si nous accordions plus d'attention aux facteurs physiologiques, nous y trouverions la cause fréquente de notre nervosité ou de notre lassitude. Nos hésitations interminables ou notre fébrilité, proviennent bien souvent d'une alimentation incorrecte.

Aucun homme, si doué soit-il, ne saurait échapper aux lois naturelles. Si l'on étudie l'histoire sans aucun parti pris, on devra reconnaître que l'enseignement de tous les grands guides aryens comprenait une alimentation raisonnée et pure, qu'il s'agisse de Zarathoustra, Moïse, Yehoshoua, ou Mahomet.

Chez les anciens, les chefs, rois, prêtres et prêtresses, étaient soumis à des régimes très stricts, propres à aider leur développement intégral.

Ce qui distingue les « Principes alimentaires Mazdaznan » de tous les systèmes alimentaires actuels, c'est qu'ils sont basés sur les réactions réciproques de la nutrition et de l'activité cérébrale. Chaque région du cerveau étant en connexion avec un certain organe, l'état de celui-ci aura sa répercussion sur le cerveau, et vice versa ; que l'on fasse l'ablation d'un organe, la région correspondante du cerveau tombe dans l'inaction ; qu'une région du cerveau soit attaquée, l'organe correspondant est paralysé. Les aliments, agissant diversement sur les divers organes et par là sur les diverses régions du cerveau, il est clair qu'une alimentation monotone ne peut pas éveiller des pensées originales et des sentiments délicats, une nourriture lourde ne permettra pas au cerveau de penser avec vivacité.

Pour pouvoir penser librement, clairement et facilement, pour augmenter son activité et savoir

réussir dans tous les domaines qui nous intéressent, nous avons besoin d'une nourriture saine, variée, agréable au goût, facile à digérer, et *essentielle*.

L'effet de la pratique de Mazdaznan étant d'élever l'homme à un stade supérieur, c'est à tous ceux qui veulent progresser que s'adressent les *Principes alimentaires*.

Il ne s'agit pas d'hypothèses ayant besoin d'être confirmées, mais d'un système logiquement coordonné par l'expérience d'innombrables générations. Mazdaznan rappelle les principes suivants :

1° La nutrition et le développement cérébral sont en relation étroite ;

2° L'alimentation chez l'homme civilisé ne doit pas être un acte machinal ;

3° Le fait d'absorber les produits de la nature n'a pas pour seul but d'en assimiler la substance, mais aussi les *énergies essentielles*, la force vitale qui s'y manifeste par le parfum, la saveur et la fraîcheur.

Or, dans la plupart des ouvrages qui traitent de la question alimentaire il n'est pris en considération que la partie purement matérielle des substances assimilables, c'est-à-dire poids et constitution chimique, mais on ne tient pas compte de leur énergie vitale.

Conformément aux trois principes énoncés, l'individu qui veut progresser doit :

1° Choisir sa nourriture de telle sorte qu'elle *facilite* l'activité cérébrale au lieu de la paralyser ;

2° Apprendre à préparer lui-même ses aliments et à les assortir correctement ;

3° Considérer les phénomènes de nutrition comme une activité créatrice, qu'il doit aider, en concentrant sa pensée sur la nourriture qu'il prend et le profit qu'il doit en retirer.

L'homme intelligent ne doit pas se nourrir machinalement. La nourriture servant à entretenir la température du corps, à pourvoir à la réfection des tissus,

à faciliter l'élimination des déchets, il importe de distinguer entre les diverses catégories d'aliments. L'énergie dégagée dans l'organisme par les fécules, par exemple, n'est pas identique à celle obtenue des graisses ou des albumines ou encore des phosphates.

On pourrait comparer notre corps à une machine délicate et complexe, dont l'entretien demande des soins attentifs ; il ne faut pas négliger la qualité du combustible, ni en exagérer la quantité. Il est donc tout indiqué de s'habituer à ne manger que le nécessaire, autant pour ne pas s'alourdir et s'encombrer de matières adipeuses que pour éviter tout surchauffage.

Manger attentivement est une condition absolument indispensable au développement harmonieux. De plus, il faut préparer une nourriture que l'on mange avec plaisir, ce qui active les sécrétions des sucs gastriques et facilite la digestion. Manger à la hâte est inutile et nuisible, se mettre à table de mauvaise humeur est encore pire, il vaut mieux remettre le repas à plus tard. Les anciens Aryens mangeaient en silence afin de ne pas être distraits. Cette règle intelligente, encore en vigueur chez les paysans de certaines campagnes, nous est restée à l'état de vestige sous forme de prière avant le repas, dont l'usage remonte aux plus anciens âges aryens, des siècles avant l'apparition du christianisme.

La pensée doit pouvoir être dirigée sur toutes les fonctions organiques afin d'arriver à les maîtriser.

Quand l'organisme humain commença à se distinguer de celui de l'animal, ses sens s'étaient élevés à un degré supérieur. L'animal n'est doué que de sens lui permettant de trouver sa nourriture, d'échapper aux dangers qui le menacent et d'assurer la reproduction de son espèce, tandis que dans le cerveau incomparablement plus développé de l'homme, une place existe où il peut concentrer les données recueillies par son appareil sensoriel, les analyser, les coordonner, et les généraliser : c'est le siège du

Mental. Dans le cerveau humain, sept sens sommeillent encore à l'état latent ; si, par l'exercice de la respiration, l'homme les éveille et éveille en particulier *sa faculté* de concentration et son intuition, il devient de plus en plus conscient, maître de lui et de sa destinée.

Aussi est-ce dans le but de nous concentrer sur la nourriture et ses bienfaits de toute nature, que nous prononçons avec joie avant chaque repas une parole qui s'y rapporte.

Cette concentration donne à nos pensées une force bienfaisante qui accompagne la digestion, favorise l'assimilation. Aidés par nos pensées, nos organes ont le travail facile et agréable, tandis que le manque d'entrain et la lourdeur d'esprit succèdent au repas avalé distraitement. Le fait de concentrer son attention en mangeant est admirable de conséquences : on mange moins et mieux, on apprend à se dominer et à se garder d'immodération, on éduque l'odorat et le goût et l'on sait alors choisir la nourriture la plus convenable en toute occasion pour que notre organisme devienne de plus en plus résistant, pur et capable de nous permettre de réaliser chacun notre mission individuelle sur Terre.

O.-Z.-A. HANISH.

CURE D'EAU DISTILLÉE

Il est fréquent que le sang charrie des impuretés, ce qui nécessite une purification. Or, il n'est qu'un moyen véritable de nettoyer le sang, c'est l'EAU DISTILLÉE ; de l'eau *morte*, de l'eau qui ne contient aucun organisme en suspension ni aucun corps chimique en solution. Il s'agit bien ici d'eau *distillée*, c'est-à-dire d'eau obtenue par condensation de vapeur, et non pas d'eau simplement bouillie ou purifiée par voie chimique.

En vertu de sa densité, l'eau distillée exerce une pression considérable sur les sels et acides qui épaississent les fluides sanguins ; elle les entraîne directement à travers l'organisme (en vertu de la pression osmotique). En peu de temps, l'eau distillée élimine du sang des quantités appréciables d'impuretés.

Il n'existe aucune règle rigoureuse quant à la manière de procéder à cette cure ; on peut la faire durer plus ou moins longtemps ; y aller progressivement ou tout d'un coup ; on peut boire l'eau chaude ou froide. Le choix de la méthode est entièrement laissé à l'individu, qui en décidera suivant son tempérament et ses besoins momentanés. Dans les troubles des *nerfs* et du *foie*, il faudra prendre l'eau très chaude ; dans les autres cas, on peut la prendre froide, à température ordinaire. L'important, c'est d'obtenir la pression voulue ; à cette fin, il est nécessaire de boire de grandes quantités à la fois ; mais on verra qu'il n'est pas difficile de boire jusqu'à *quatre litres d'eau distillée par jour*, si l'on s'en administre *sept fois par jour deux chopes*[1], ainsi : 1° au saut du lit ; 2° juste avant le déjeuner ; 3° dans le courant de la matinée ; 4° vingt à trente minutes avant le dîner ; 5° au milieu de l'après-midi ; 6° vingt à trente minutes avant le souper ; 7° avant de se coucher ; total, $7 \times 0{,}6$ litre $= 4{,}2$ litres ; à quoi l'on peut, à volonté, ajouter encore deux rations, environ une heure après chaque repas.

Durant cette cure, le boire et le manger sont affaires personnelles. Rien n'est interdit et il n'y a aucune nécessité à jeûner ni à se priver de quoi que ce soit. Chacun est libre de manger et de boire suivant ses goûts et besoins. Mais ce qui doit être maintenu, c'est le principe de la cure : *sept fois par jour, six décilitres à la fois.*

Seulement, l'on s'apercevra bientôt que l'appétit

[1] Par *chope* (glass) est entendu le verre à lait ou à bière de 3 décilitres environ ; 1 glass = ½ pint ; 1 pint = 0,57 litre ; 7 pints = 4 litres.

diminue lorsque, peu avant de manger, l'on s'est administré six décilitres d'eau distillée ; qu'en outre, déjà au bout du troisième jour, l'on aura perdu le goût de tels aliments et que, par contre, on se sentira une appétence pour les mets jusque-là méprisés, voire honnis. Si l'on désire réellement éliminer certains troubles, on fera bien de prendre à chaque repas une cuillerée d'*agar-agar* haché, tel quel. Pour accélérer le processus, on prendra, le soir, une cuillerée de *lichen blanc* (karragheen, chondre crépu ou mousse d'Irlande) haché, dans une tasse ; verser par-dessus de l'eau bouillante, et boire le tout, dissous ou non.

D'un jour à l'autre, la quantité d'aliments diminue automatiquement et atteint bientôt le moitié ou le tiers de la ration habituelle. Au bout de trois jours déjà, le teint s'éclarcit et rosit et l'on éprouve un sentiment général de légèreté. Après deux ou trois semaines de cure, les yeux s'éclairent et le regard devient plus pénétrant. L'on a aussi plus de clarté dans les idées et l'on est moins facilement irritable ou excitable. Au bout de trois semaines, les personnes maigres ont pris quelque embonpoint et les personnes grosses ont perdu quelque peu de leur corpulence.

En cas de maladie de caractère aigu, la cure ne demande que *trois semaines;* autrement, cinq semaines. Si l'on fait la cure de cinq à douze semaines consécutives, les deux tiers de tous les troubles chroniques sont éliminés, et le reste s'éliminera si, dans la suite, on persiste à suivre un régime rationnel.

Comme l'eau qui a été distillée est dépourvue de son contingent normal en *iode,* il est recommandable de consommer, durant la cure, diverses algues marines, telles que l'*agar-agar* ou le *lichen blanc,* afin de compenser la carence de cet halogène. Ces algues possèdent de nombreuses propriétés curatives et il serait raisonnable de les introduire d'une manière régulière dans notre alimentation.

Avant même d'avoir achevé la cure, l'on se sera si bien habitué à boire ses deux chopes d'eau distillée avant le repas du soir, que cette habitude finira par se stabiliser et constituer un bouclier contre n'importe quelle maladie. Notre corps se compose déjà de 85% d'eau ; le fait d'y ajouter régulièrement six décilitres chaque soir permettra de dissoudre tous les cristaux et acides qui alourdissent le sang et de les éliminer par les voies naturelles.

Avec la CURE D'EAU DISTILLÉE nous nous assurons trois résultats de la plus haute importance :

1° le sang est lavé et débarrassé de toute substance étrangère.

2° le fonctionnement de chaque organe est individuellement assuré et, par suite, celui de tout l'organisme.

3° l'individu jouit d'une fraîcheur juvénile telle que bien souvent la jeunesse l'ignore ; le système glandulaire est normalisé dans son ensemble, d'où s'ensuivent un accroissement du pouvoir mental et un apport de joie dans la vie.

N'oublions pas de recourir, de temps à autre, à la CURE D'EAU DISTILLÉE. Si l'on se sent peu bien, qu'on y revienne pour quelques jours, ou pour quelques semaines. Il est bon de faire cette cure *pendant cinq à sept semaines*, tous les trois, cinq, sept ou neuf ans ; ceci pour purifier l'organisme intégral, pour se rénover le système et s'assurer ainsi un progrès continuel.

Si, au lieu où l'on se trouve, il est impossible de se procurer de l'eau distillée, l'on pourra prendre de l'*eau de pluie* qu'on portera trois fois à l'ébullition, en la laissant refroidir entre chaque ébullition ; pour cela, se servir de chaudières émaillées, surtout pas en aluminium.

Après quelques semaines de cette cure d'eau distillée, l'on apprend à choisir soi-même les aliments

requis par la nature pour notre sustentation et l'on se sent vivre d'une vie nouvelle. La purification et la rénovation du courant sanguin se font déjà sentir dès le quatrième jour.

Avec cette cure, l'on n'aura pas nécessairement perdu ou acquis du poids. Plus le sang sera pur, plus l'état cellulaire sera normalisé. Si l'on engraisse trop, l'on n'aura qu'à éviter les matières grasses et les farineux.

Un des grands avantages de la cure d'eau distillée, c'est qu'il n'y a aucune question à poser à personne ; l'on commence tout simplement la cure et tout s'ajuste automatiquement aussi longtemps qu'on la continue. Et un grand résultat de cette cure, c'est qu'on se met à penser soi-même, au lieu d'interroger autrui ; l'on devient un être pensant.

La cure d'eau distillée est si simple qu'il est impossible d'y faire un faux pas, pas même une erreur de diète. Et n'est-il pas merveilleux que, sans aucun effort ni aucune privation, et pour un prix modique, l'on atteigne un résultat maximum ? Bien plus, l'on est assuré du résultat attendu, quel qu'en fût d'ailleurs le mobile, descente d'estomac, indigestion, dyspepsie, constipation, foie engorgé, reins flottants, troubles pulmonaires, ébranlement nerveux, affection cardiaque, végétations, fibromes, voire cancer, ou bien que ce fût à l'intention de faciliter un changement de régime. Tout mal est contraint de céder devant l'eau distillée et, en général, il n'est pas nécessaire d'y ajouter quoi que ce soit.

Dans la règle, lorsque vous prenez une boisson chaude, très chaude, comme remède (que ce soit de l'eau distillée ou une tisane quelconque), ayez soin de premièrement inspirer à fond, d'avaler une gorgée en retenant le souffle, puis d'expirer lentement et à fond avant d'inspirer de nouveau et de boire une deuxième gorgée de la même manière ; et ainsi de suite. D'une part, ce procédé permet de boire

très chaud, ce qui est nécessaire dans certains cas, d'autre part, le résultat se manifeste immédiatement.

VÉGÉTAUX « GLANDULAIRES »

Il est bien connu que l'*eau de mer* a pour notre corps des propriétés curatives et tonifiantes remarquables ; ceci, du fait que la teneur en sels divers de l'eau de mer est la même que celle de notre lymphe, chose qui donne matière à réflexion sur l'origine et l'évolution des espèces animales. Or, de la saumure où elles vivent, les algues marines absorbent sels, vitamines et autres corps chimiques si importants pour notre constitution et particulièrement pour nos systèmes glandulaires.

La meilleure saison pour faire des cures de ces plantes est, naturellement, le printemps ; non seulement l'époque du carême, mais encore celle qui suit jusqu'au solstice d'été ; parce qu'il est clair qu'à ce moment notre nature est la plus apte à répondre à tout changement de régime.

Les principaux de ces aliments dits « glandulaires » — bien qu'ils n'alimentant pas directement les glandes, mais parce qu'ils contiennent des corps propres à les tonifier — sont des algues (agar-agar et karragheen), un lichen (mousse d'Islande), des végétaux gélatineux (tels l'ocra, le kaki, la graine de lin, le tapioca) ou contenant de la térébenthine (mangues, pignons), etc.

AGAR-AGAR. — (Algue marine de la famille des floridées, *gracilaria lichenoïdes*, dite aussi « mousse de Ceylan. »)

Cette algue est d'une valeur inappréciable en tous cas de désordres organiques, inclus cancers, consomption, goutte, tuberculose, ulcères, etc. ; en outre, elle active bénignement le foie. Contenant, sous forme organisée, des sels d'iode et de potassium,

elle favorise l'élimination et régularise l'activité péristaltique. Pour en retirer les meilleurs effets, l'on doit prendre l'agar-agar à sec, tel quel.

Pendant *une période*[1], prendre chaque matin, à jeun, une cuillerée à bouche d'agar-agar sec, haché, et boire par-dessus un grand verre d'eau chaude ou d'une autre boisson chaude ; de même entre les repas. Peu à peu, les organes s'ajustent d'eux-mêmes et l'individu reprend des forces, quelle que pût être sa faiblesse.

L'on peut aussi saupoudrer d'agar-agar haché salades et plats de fruits, le prendre dans du lait chaud ou l'ajouter au potage, tel du tapioca. Vu ses propriétés gélatineuses, on l'utilise encore sous forme de pouding au lait, au jus de fruits, d'aspics au bouillon de légumes, de flans aux œufs, soit doux, soit aux fines herbes.

KARRAGHEEN ou LICHEN BLANC. — (Algue marine de la famille des floridées, *chondrus crispus*, dite aussi « mousse d'Irlande. »)

C'est une algue riche en iode et en soufre, excellente dans toutes les affections intestinales, troubles pulmonaires et dérangements des reins et de la vessie. Elle stimule l'action péristaltique d'abord, puis nettoie le conduit intestinal. L'on peut en user à volonté. Le lichen blanc s'emploie de la même manière que l'agar-agar.

Il est préférable de l'acheter à l'état naturel, non lavé, autrement, il est trop délavé ; mais il faut prendre soin de bien le trier et de le rincer à fond. Une des façons les plus agréables pour le prendre, c'est de le faire tremper dans une tasse avec un peu d'eau ; quand il a bien gonflé, on en mange environ une demi-tasse et boit de l'eau chaude par-dessus. On peut aussi le hacher sur la salade, l'ajouter à la soupe, etc. Il s'accorde bien avec jus d'orange.

[1] Une *période* est une durée de 3, 7, 10 ou 21 jours, ou de 5 ou 7 semaines, ou de 3, 6 ou 9 mois.

de pamplemousse, de citron. Lorsqu'on le fait fondre, il ne faut pas jeter les résidus non fondus ; on peut les hacher sur la salade.

LICHEN D'ISLANDE ou CÉTRAIRE. — (Lichen terrestre, *cetraria islandica,* dit aussi « mousse d'Islande »).

Celui-ci n'est pas une algue marine, mais un lichen terrestre rupicole, croissant en Islande et sur les Alpes. Beaucoup moins gélatineux que les algues précitées, il contient en revanche un principe amer, connu sous le nom d'acide cétrarique. On l'utilise en général de la même manière que le Karragheen.

Il se recommande particulièrement dans les troubles pulmonaires chroniques, contre catarrhes, toux, troubles digestifs, dysenterie, faiblesse générale. Il tonifie remarquablement les systèmes glandulaires, particulièremet les gonades. En cas d'affection pulmonaire, l'on prendra conjointement de la tisane (décoction) de graine de lin.

Ces trois plantes, l'agar-ager, le karragheen (lichen blanc) et le lichen d'Islande, sont bien ce qu'il y a de mieux pour stimuler l'épanchement des sécrétions glandulaires nécessaires à la restauration des tissus cellulaires et à la tonification de l'organisme en général ; d'une valeur inappréciable pour parer aux effets du vieillissement.

APPLICATIONS DIVERSES DE LA CURE D'EAU DISTILLÉE

ACIDITÉ

L'acidité continuelle dans l'estomac et dans le corps tourne généralement en sucre. Dès que du sucre apparaît dans l'urine, il s'agit de brasser l'appareil digestif. *S'abstenir* tout d'abord de tout aliment à base d'amidon (farineux, tubercules), céréales, ainsi que de tous fruits, y compris les petites baies.

Afin de neutraliser l'acidité, prendre, juste avant chaque repas, un verre d'eau distillée chaude additionnée d'une demi-cuiller à café de bicarbonate de soude ; continuer pour une période de *cinq semaines*. En outre, boire abondamment d'eau distillée.

Anémie

Râpez des *betteraves rouges* crues et ajoutez-y la double quantité d'eau distillée. Faites mijoter à petit feu une heure durant, avec un peu de graine d'anis ou de fenouil ; puis portez une fois à l'ébullition et ôtez du feu. Tamisez et buvez-en une petite tasse (à café noir) toutes les trois heures en moyenne (2 ½ à 3 ½ h.) ; un peu de jus de citron rend la chose plus buvable ; ne vous octroyez pas de plus longs intervalles entre les doses. — Période de *cinq semaines*.

Les *courgettes* ou *moelles*, crues ou cuites, ainsi que les *pastèques*, combinées avec du jus de citron, constituent d'excellents remèdes. Usez largement d'*oignons*. Le jus de *grenades* fraîches est aussi très recommandé ; s'accorde bien avec le riz.

Pratiquez la *respiration rythmique*.

Pour *tonifier le sang*, prenez une poignée de persil, une d'épinards et une de feuilles de céleri ; émincez-les ; mettez-les dans un récipient de verre ou de grès et versez-y deux litres d'eau distillée. Le lendemain matin, passez et buvez-en une tasse toutes les deux heures. Période de *10 jours*. Renouvelez la verdure chaque jour.

Cancers et Tumeurs

En cas de cancers de l'estomac, du foie, des intestins, de la poitrine, de la gorge, ou en cas de sarcome, la cure d'eau distillée doit se poursuivre de *trois à quatorze mois*, suivant la gravité du cas.

Le cancer est dû à l'irritation causée par une accumulation de toxines dans le corps. Commencez par un jeûne de 48 heures avec clystères à l'appui.

Baignez les parties externes, toutes les quinze

minutes, dans une solution de *permanganate de potasse* — 3 à 5 petits cristaux dans un verre d'eau distillée. D'une solution plus claire (3 cristaux dans un verre), buvez une gorgée chaque fois que vous traitez les parties externes, jusqu'à ce que cessent les battements. Ensuite, répétez le traitement toutes les trois heures, et plus tard, à de plus longs intervalles, selon besoin.

Pour les clystères, chauffer l'eau à 45½°C. et s'administrer une injection toutes les douze heures.

Evitez tous aliments acides et acidifiants, tels que farineux, légumineuses, pain fermenté, condiments au vinaigre, sucre, œufs, fromage et tous les fruits. Choisir un régime éliminateur composé en majeure partie de *verdures crues*, entre autres : cresson, concombre, dent-de-lion, épinard, laitue, chicorée amère, oseille, feuilles de radis, de navets, de betteraves rouges, de moutarde, feuilles, fleurs et graines de violettes, capucines, boutons d'or ; en outre, radis de toutes teintes, raves et navets, raifort, râpés. A tous ces mets crus ajouter de l'huile d'olive, de la poudre de gingembre, du jus de citron rôti, pas de sel. En fait de légumes, artichauts, asperges, haricots verts, petits pois, choux et courgettes sont admis. Après chaque repas, prendre une tablette d'un gramme de charbon d'écorce de saule ou un biscuit au gingembre non sucré.

Les *radis* de toute sorte sont salutaires, car ils agissent directement sur le sang, y dissolvant les cristaux qui ont pu se former. Le *radis noir* est un des meilleurs spécifiques en cas de cancer, car il contient de l'acide phénique sous forme organisée. Excellent aussi dans les affections rénales. Prendre trois fois par jour une cuiller à soupe pointue de radis noir râpé, adouci d'une cuillerée à bouche d'huile d'olive ; ceci pour ménager les muqueuses. Eviter de combiner radis et capucines ou boutons d'or.

En cas de cancer de l'estomac, le patient doit se nourrir de « popcorn » (maïs blanc éclaté) et de légumes verts crus apprêtés en salade, qu'on arrose d'huile d'olive chauffée pour la faire se ratatiner, ce qui lui évite d'en manger trop. Occasionnellement, on peut servir un plat rôti au four et une petite quantité de lait chaud. Eviter absolument tout aliment acide ou acidifiant ; aucun fruit n'est permis.

Un spécifique excellent contre excroissances, fibroïdes, végétations, tumeurs, c'est de la tisane de feuilles et fleurs de violettes ; elle est plus efficace si on la fait avec de l'eau de pluie récoltée au mois de mars.

Les fleurs de violettes peuvent s'employer en cataplasmes avec d'heureux résultats, car elles contiennent un potentiel efficace dans l'éradication de toute formation cancéreuse.

Ne pas négliger de respirer consciemment et rythmiquement, aux fins d'attirer dans la région apicale des poumons les corps chimiques nécessaires au sain fonctionnement de tout le système glandulaire.

Diabète

Le diabète, même dans sa pire phase, peut être vaincu en six mois. Absorber ses quatre litres d'eau distillée comme décrit ci-dessus. Eviter tous fruits et farineux. Des navets crus râpés, ou rôtis au four, combinés avec des flocons d'avoine crus et dextrinisés, donnent de bons résultats. La variété violette (rave) est de beaucoup la meilleure ; riche en potassium, restaurant l'énergie nerveuse, combattant l'acidose.

Toutes verdures et légumes croissant au-dessus de terre sont dans l'ordre. Prendre aussi après les repas 12 gouttes d'eau-de-vie de grain sur un morceau de sucre.

Des cacahuètes crues, mondées et finement mou-

lues, additionnées à du lait chaud (non bouilli) ont un bon effet ; deux cuillerées à bouche dans un verre de lait, toutes les deux heures. On peut faire précéder cette boisson d'un blanc d'œuf fouetté. Le jus de poire glacé (frappé) est aussi un remède.

DYSENTERIE, GOUTTE, HYDROPISIE, RHUMATISMES, SCROFULES

Cure d'eau distillée, comme décrite ci-dessus, de 21 jours ; puis de nouveau de 21 jours, après 21 jours d'intervalle, et ainsi de suite, pendant 9 mois, au besoin.

DYSPEPSIE, INDIGESTIONS

Une cuiller à café plate de bicarbonate de soude dans une chope d'eau distillée chaude, prise à jeun. Dans les cas aigus, verser un litre d'eau distillée bouillante sur 60 grammes de gomme arabique ; agiter pour faire dissoudre. En prendre deux cuillerées avant les repas. Trèfle d'eau et bonhomme en parts égales, font une tisane qui tonifie bien l'estomac. Les kakis sont salutaires aux dyspeptiques ; en manger un par jour en saison.

NÉPHRITE

Cure d'eau distillée de 7 litres par jour (12 fois 6 décis), en ajoutant 3 pincées de bicarbonate de soude les trois premières fois, 3 pincées de crème de tartre les trois fois suivantes, et ainsi alternativement, durant 5 semaines. Régime alimentaire fortement restreint.

NERVOSITÉ, TROUBLES NERVEUX

En cas d'affections nerveuses, il est recommandé de se nourrir de « popcorn » 21 jours durant et d'éviter toute espèce de fruits jusqu'à ce que l'organisme se normalise de nouveau. S'il se produit des raideurs, dues à des contractions veineuses, il faudra marteler ces régions de manière à les assouplir. Cure d'eau distillée de 21 jours.

Tuberculose

L'on peut éliminer la tuberculose, si le patient enraie la consomption en ajoutant du *lait de chèvre* à son régime, moitié lait, moitié eau, et deux cuillerées de *pignons* à chaque repas ; ceux-ci peuvent être moulus et ajoutés au lait ; adoucir le liquide de bois de réglisse. Cure d'eau distillée, comme ci-dessus, des mois durant, et prolongée suivant nécessité.

La tisane de graines de lin (décoction) combat excellemment la tuberculose ; une tasse ou deux, toutes les 3 ½ heures, mais au moins ½ heure avant les repas. Boire « bouillant » ; à tout petits coups ; en buvant, garder le nez au-dessus de la tasse, de manière à inhaler la vapeur. Ceci des semaines durant, voire des mois. Ce n'est pas seulement la graine de lin, mais la vapeur qui s'en échappe qui contribue à guérir les muqueuses, à commencer par les narines, puis la gorge et finalement tout le système.

Se nourrir judicieusement et mastiquer à fond, afin d'assurer une assimilation complète.

Un verre à vin de jus d'ananas frais, chauffé, sans sucre, est salutaire en manière d'apéritif ; la même dose après dîner. Chauffer le jus au bain-marie.

Ulcères de l'Estomac et du Duodénum

Pendant une période de 10 jours, s'adjuger un mélange de deux tiers de lait pour un tiers d'eau de Vichy. Au lieu d'eau de Vichy on peut prendre la composition suivante : 3 cuillerées à bouche de sel d'Epsom, 3 cuillerées à café de bicarbonate de soude et ½ cuillerée à café de fleur de soufre. Verser là-dessus un litre d'eau distillée bouillante ; une fois les ingrédients dissouts, ajouter encore un litre d'eau distillée. Mettre en bouteille et agiter avant usage.

Comme ce traitement est quelque peu restrictif, on fait bien de prendre chaque jour une cuillerée d'agar-agar dans un verre de lait chaud. Si les

organes digestifs ont encore besoin de stimulation, l'on recourra à de la tisane légère de follicules de séné.

Trois fois par jour, prendre un verre d'eau distillée dans laquelle on a dissout un petit cristal de permanganate de potasse.

Pour compléter le traitement, une diète très légère est indiquée, dans laquelle on a supprimé tout acide et tout farineux. Les aliments suivants sont à l'ordre du jour :

a) *Pomme* râpée rôtie au four, mélangée, une fois refroidie, avec un blanc d'œuf battu.

b) *Banane* fouettée en crème avec trois grains de sel et une cuiller à café de jus de citron, plus un blanc d'œuf battu ou, alternativement, un peu d'huile d'amandes douces ou d'olive vierge.

c) *Betterave rouge* rôtie au four telle quelle, puis pelée et râpée (ou émincée et écrasée) avec huile d'olive, jus de citron et poudre de cumin.

d) *Salades vertes*, combinées avec racines crues râpées en petites quantités et une seule espèce à la fois (surtout pas de carottes et betteraves rouges ensemble !), avec addition de flocons d'avoine crus dextrinisés, de pain croustillant ou de semblables croquignoles. Les flocons d'avoine crus agissent comme absorbants et neutralisateurs d'acides. Mâcher avec grand soin !

Les variétés de *tomates jaunes*, moins acides que les rouges, sont salutaires dans les affections duodénales et la jaunisse. Il ne faut prendre que la pulpe et le jus, en écartant la peau et les grains. Les *concombres* sont excellents aussi.

L'*écorce d'orme lubrifiante*, prise en décoction, est très adoucissante dans tous les dérangements du tube digestif ; on peut en faire usage sans réserve. Elle sert aussi de purifiant et de lubrifiant dans tous les troubles féminins ; qu'on en prenne pendant

trois jours, avec deux jours d'intervalle, en alternant avec de la graine de lin, dix jours de suite une fois par mois.

L'écorce d'orme lubrifiante est merveilleuse aussi pour dissoudre les calculs biliaires ; s'en administrer jusqu'à satisfaction.

LA FEUILLE DE CHOU [1]

A part le fait que le chou est un légume excellent dont on ne doit pas sous-estimer la valeur alimentaire, qui se doute des propriétés curatives extraordinaires de sa feuille en applications externes ?

Contre toutes les affections cutanées ou sous-cutanées, infections, ulcères, furoncles, éruptions, eczéma, etc. ; contre des affections internes de caractère acide, rhumatismes, goutte, engelures, maux de reins, etc. ; contre les maladies contagieuses telles que rougeole, scarlatine, etc. ; contre les catarrhes, bronchite et autres troubles pulmonaires ; contre les fièvres de toutes sortes, contre les hémorroïdes contre les névralgies, rages de dents, etc., etc. prendre des feuilles de chou blanc, les feuilles extérieures vertes, bien les laver, ôter la grosse nervure, les rouler avec une bouteille pour écraser les nervures et les appliquer directement sur la peau des parties du corps à traiter ; bander ; renouveler soir et matin. Quand les feuilles cessent d'attirer des humeurs et sèchent, le traitement est terminé.

PROPOS DE SAISON

JUILLET. — Puisque la belle saison est de retour, profitons-en pour faire une cure de grand air. Pre-

[1] *(Extrait de « Les propriétés merveilleuses de la feuille de chou » par Camille Dros, herboriste. — Delachaux et Niestlé).*

nons de l'exercice, faisons de longues randonnées et jouissons de la merveilleuse nature que nous avons le privilège de pouvoir contempler. Mais il ne faut pas oublier de prendre des précautions contre le soleil. La tête doit être couverte, ainsi que la nuque, le dos et la région ombilicale. Ainsi protégé, on peut rester en plein soleil, mais en prenant du mouvement, marchant ou jardinant. Pour éviter les coups de soleil, il est utile de s'oindre légèrement de petrolatum, de crème orientale ou d'une huile végétale. Pour la haute montagne, mélangez de la poudre de talc au petrolatum avant de l'étendre. Cela suffira si vous êtes déjà depuis quelque temps à la montagne et que votre épiderme s'est quelque peu hâlé, c'est-à-dire protégé intérieurement contre les rayons ultra-violets. Si vous arrivez directement de la plaine pour faire une course de glaciers, ajoutez de l'ocre à la mixture.

Les rayons solaires sont bienfaisants surtout le matin de bonne heure et juste avant le coucher. Il y a dans ces rayons une puissance qu'il faut connaître et utiliser, mais avec laquelle on ne badine pas impunément. Rappelons à ce sujet que les deux tiers, sinon les trois quarts, des cas de neurasthénie sont dus à l'exagération des bains de soleil.

Pendant les chaleurs il nous faut exhaler beaucoup plus et boire davantage. Des limonades au son, de l'infusion de menthe, si l'on désire se sentir à l'aise. Une infusion de follicules de séné avant le coucher facilite la digestion. Toutes sortes de jus de fruits, pris sous forme de limonades légères, sont très rafraîchissants. Les limonades chaudes et du lait au citron vanillé sont aussi très recommandés. Si la chaleur provoque de la somnolence, en particulier après le repas de midi, c'est l'occasion de s'offrir du thé noir (le Ceylan est plus rafraîchissant que le chinois), pas trop léger, sans sucre ni lait, mais avec une rondelle de citron. Encore

mieux, l'on peut prendre un premier déjeuner un peu plus copieux que d'habitude et supprimer le repas de midi ou le remplacer par quelques tasses de thé, accompagnées de biscottes ou de pain grillé frotté d'ail.

Quand vous avez très soif, n'oubliez pas de rafraîchir d'abord vos poignets, puis faites des applications froides aux tempes, front, nuque. Certains tempéraments se trouvent mieux des applications chaudes. Essayons les deux et faisons notre choix.

Les boissons glacées ne sont recommandables qu'après le coucher du soleil. En pleine chaleur du jour, elles échauffent, par suite de la contraction des tissus, tandis qu'on a besoin d'une détente, que favorisent les boissons chaudes. Rappelez-vous qu'il n'est pas recommandé de prendre des tisanes directement sur les repas, si ce ne sont des boissons stimulantes ; les tisanes calmantes arrêtent plutôt la digestion qu'elle ne la favorisent, et l'on ne profite pas de leur valeur médicinale. Les succédanés du café (surtout le malt et la chicorée) ne conviennent pas à tous les tempéraments ; chez certains, ils produisent une somnolence névralgique. D'autre part, s'il y a des natures nerveuses qui supportent mal les boissons dites excitantes (thé, café, cacao), ce n'est pas une raison pour les condamner en bloc. Notre Maître a été, toute sa vie, un grand amateur de café noir. Nous l'entendons encore dire (c'était à Monnetier, en 1929) : « L'on dira plus tard de nous : Il en a dégusté, du café, celui-là ! — Du café noir ! Cet épouvantail des magasins-réforme ! C'est pourtant une bien bonne chose et qui rend de grands services ; mais quand on le prépare, il ne faut pas oublier de mettre des grains dans le moulin ! » — (On lui en avait servi du trop clairet...)

Qu'on se souvienne qu'en matière d'alimentation, de boisson et quant à la durée du sommeil, il n'existe aucune règle absolue. L'on donne des *principes*

généraux; à chacun de se débrouiller, en s'observant lui-même. Or, quelque observation qu'on puisse faire, il ne faudrait pas tout de même s'en faire un credo. D'une année à l'autre, on change, la nature est autre, les planètes ne sont plus au même endroit, les conditions se sont modifiées, les effets ont varié...

Mangez des asperges tant qu'il y en aura au marché. L'important n'est pas d'en prendre beaucoup, mais peu, pendant dix jours de suite. Les œufs ne sont pas de saison, étant plutôt constipants. Du fromage blanc va bien avec n'importe quelle salade, mais surtout avec des poivrons, des tomates, concombres et ciboulette. La caillebote, relevée d'un soupçon de muscade, est très rafraîchissante et digestive.

Pour le petit déjeuner, prenez seulement des fruits, mais des fruits bien mûrs.

Pour éviter la formation d'acidité que favorise la saison des fruits, il est bon de prendre à jeun, particulièrement au saut du lit et juste avant le coucher, une demi cuiller à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau *chaude.*

Août. — La chaleur, souvent lourde et humide, d'août peut provoquer des troubles de la digestion si l'on ne choisit pas judicieusement son alimentation. Les repas doivent être légers, principalement composés de salades variées, aromatisées avec des herbes odorantes. On les complète heureusement avec une tranche de pain grillé. Il faut surtout réduire les quantités et manger lentement.

En cas de tendance à l'acidité générale, ne pas exagérer la consommation des tomates.

Les poivrons à goût brûlant sont bons pour les personnes délicates des bronches ou de la plèvre. Veiller alors à avoir des selles régulières, en prenant de l'eau de son (une tasse de son pour un litre d'eau).

LA SEMAINE INTERNATIONALE DE LA JEUNESSE MAZDAZNAN

aura lieu à

Enzkofen, gare de Mengen

Würtemberg - Allemagne
dans la Maison Flad

du 31 juillet au 7 août 1960

sous la direction de Mme Ecker-Lauer

avec la collaboration du Dr Melder (Hollande), du Dr Ortman (Essen) et de Mme Anne Martin (Genève)

Mme Martin donnera un séminaire en français, en anglais et en allemand

Thème du séminaire : **Qu'apprenons-nous à Mazdaznan?**

Chacun est prié d'apporter plume et cahier

60 DM. pour logis et trois repas pour toute la semaine.

On se renseigne et on s'inscrit jusqu'au 1er juillet auprès de Mme Ecker-Lauer, Römerstrasse 4, Ravensburg, Würtemberg.

LA GAHANBAR INTERNATIONALE 1960

aura lieu à

Hanovre - Wülfel - Allemagne

du mercredi 17 au dimanche 21 août
à la Hildeskeimer Chaussee 73

La carte de participant donnant libre accès à toutes les réunions est de 20 DM. pour les adultes, 10 DM. pour les jeunes de 14 à 18 ans. Entrée libre pour les enfants en dessous de 14 ans.

On se renseigne auprès de M. Bruno Weidemann, Hannover-Südstadt, Stresemann-Allee 1.

LE CONGRÈS MONDIAL VÉGÉTARIEN

aura lieu à Hanovre du 20 au 25 août
et à Hambourg du 25 au 29 août

On se renseigne à la Geschäftsstelle der Vegetarier-Union, Deutschland, Hannover, Blumenstrasse 3/4, Hillerhaus.

COURS ET CONFÉRENCES

Reprise partout des cours et conférences en automne Pour les différents centres, s'adresser à :

Paris — M. Willy RICKARD, square du Tarn 3, Paris 17e.

Genève et Lausanne — Mme Anne MARTIN, 7, avenue Trembley, Genève.

Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds — M. Pierre MATTHEY, Chaussée de la Boine 20, Neuchâtel.

Montreux — Mme A. BRUGGER, « La Résidence » Clarens.

Les produits sont en vente :

GENÈVE
« Pro-Sana », 12, Chantepoulet
« Eaux-Vives Santé », 67, rue du Rhône
« Bonne Santé », 4, place de la Fusterie
« Alna », 5, rue Cornavin

LAUSANNE
« Vita Nova », 15, rue du Midi
« Bonne Santé », 6, rue Haldimand

NEUCHATEL
Mme E. Haneschka, Concert 4
« Au Friand », Place de l'Hôtel-de-Ville

LA CHAUX-DE-FONDS **Mlle Louise Moser**, masseuse, Parc 25

RESTAURANTS VÉGÉTARIENS

PARIS	Restaurant **« Pomone »**, 19, rue Joubert Paris (9e)
GENÈVE	**« Au Coin joli »** 12, Chantepoulet (près de la gare)
	« Vega », Cerasoli-Bindschedler, 8, rue du Prince
LAUSANNE	**« Epicure »**, Mme Gabathuler, 7, av. Dapples
	Santé, 9, rue Centrale

Pensions végétariennes pour les vacances

Chalet **« Mithra »**, Dr Kraeger, ADELBODEN (Oberland bernois)

« Les Sapins », HUÉMOZ près Villars-Chesières

« Pension de la Forêt », MONTRICHER (Jura vaudois)

PRODUITS RECOMMANDÉS
PAR L'ENSEIGNEMENT MAZDAZNAN

Ces produits d'hygiène sont de 1re qualité garantis purs et exempts d'ingrédients chimiques et animaux. Ils sont dorénavant en vente et à commander chez Mme Lydia Bansi-Ammann, 105, Stampfenbachstrasse, Zurich.

	Francs s.	Francs fr. *(Port compris)*
Essence d'Eucalyptus d'Australie .	4,—	530,—
Menphor.	3,50	460,—
Petrolatum purissimum (bidon) .	4,50	600,—
Petrolatum au Pin	3,—	430,—
Petrolatum à la Rose.	3,50	460,—
Crème Orientale	3,50	460,—
Essence végétale Mazdaznan . . .	3,—	400,—
Lotion capillaire	3,50	530,—
Huile d'Amandes douces	3,50	460,—

Les commandes pour la France et les pays de l'Union française sont recueillies par madame Rickard, 3, square du Tarn, Paris (17e).

Ouvrages publiés par les Editions Mazdaznan

Anne MARTIN, Pt-Saconnex - Genève, Cpt. chèques postaux I. 5065

Ouvrage	Prix
L'ART de la RESPIRATION — (3e édition) — Dr O. Z. HA'NISH. Trad. franç. de l'**original** par Pierre Martin. Avec illustrations	13,50
Le RESPIR Conscient, *les 7 Exercices de Respiration Rythmique.* Extraits de « *Health & Breath Culture* » et de notes prises aux conférences du Dr O. Z. HA'NISH, compulsés par Pierre Martin (2e éd.) .	1,40
RÉGÉNÉRATION (Inner studies) du Dr O. Z. Ha'nish Trad. française de l'**original** par Pierre Martin . . (2e édition suisse — 4e édition française)	9,—
YÉHOSHUA (Vie du Christ) Dr O. Z. Hanish, d'après des documents coptes et johannites. Traduction française de l'original par Pierre Martin (1re édition suisse — 2e édition française)	15,—
Scènes de la Nativité	1,—
AINYAHITA EN PERLES, transcrit du zend par le Dr O. Z. Ha'nish, traduit en français par Pierre Martin. La plus ancienne révélation de la race blanche	15,—
Omar Khayyam : Biographie et « Robaïyat », par O. Z. HA'NISH (Traduction française de Pierre Martin)	6,—
Diagnostic phrénologique du Tempérament. — D'après le Dr O. Z. HA'NISH. Compulsion, tableaux synoptiques et croquis par Pierre Martin . . .	1,20
Qu'est-ce que MAZDAZNAN ? Un exposé de l'Enseignement Mazdaznan, par le Dr O. Z. HA'NISH (Traduction de Pierre Martin)	0,75
« ÉPICURE », *Livre de cuisine française végétarienne,* par Frieda MANGOLD, revu et augmenté par M. et Mme Pierre Martin	3,50
Mangeons plus de BLÉ. Le Blé, soutien de la vie. Manière scientifique d'apprêter le Blé	0,80
Esset mehr Weizen	1,—
« La vie est bonne », propos Naturistes par G. VIDAL	2,—
Mazdaznan, Déclaration de Liberté — Cosmogonie	1,20
Der bewusste Atem	1,20
Die Fleischfrage, die Grundregeln für eine gesunde Ernährung	0,60

Pour la France :

Editions Aryana, Gérard Vidal, 18, rue des Quatre-Vents, Paris VIe